

週刊パーゴルフ

独占! 石川遼
インタビュー

効果きめん
練習器具
大プレゼント!

Partner

the PARTner for GOLFers

golF



12 | 10 Weekly Magazine 2013 vol.47 380yen



正しい練習で
今まで
間違いだらけ
だった!?

うまくなると

ツアープロの
秘練習を
ウォッチングしてみた
実戦力が養える
ご近所練習場
必見!
NEWパター
全部打った

スイング用語が時代に合っていない!?

「インサイドアウトに振る」とスライスが悪化する?

解決策



今のクラブに合うのはアウトサイドインの軌道

アマチュアの勘違い ↓

松島秀和さん

38歳
ゴルフ歴4年
平均スコア104



インサイドから下ろせばいいんですね

極端なインサイドアウトになっているため、ダウンスイングで上体が右に傾き、クラブが寝てしまう



グリップエンドを右ポケットに当てるイメージで振り下ろす

ダウンスイングは手元を体に引きつける感覚。インパクトで両手が正しい位置に戻るため、軌道のブレがなくなる

2013年11月26日発売
週刊パーゴルフ
掲載記事です!!



指導・

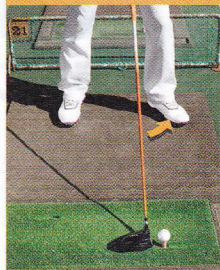
藤原慶昌

どう振ればいいのかは理解できているが、実はその用語自体が間違いのもとだった事例を番外編として紹介。「スライスを直すならインサイドアウトの軌道で振れ」がそれだ。



アウトサイドインの軌道ならボールがつかまる

軽いアウトサイドインの軌道だと手元の浮き上がり率がなくなってミート率が上がり、曲がりが抑えられる



左つま先を通常より30度くらい開く

軽いアウトサイドインに振ればボールが曲がりにくい

スライスが直らないのはアウトサイドインの軌道が原因で、逆療法としてインサイドアウトに振ってフックを打つのがいいと教わった人は多いことでしょう。しかし、現在の大型ヘッドのドライバーはフェースが返りにくいために、目標よりも右に押し出すように振ると、プッシュスライスになりやすいのです。現在のドライバーは、ややアウトサイドインに振るのが適しています。左つま先を開いて構え、グリップエンドを右のポケットにぶつけるイメージで振れば、スライスは解消します。

ふじわら・よしまさ / 1980年9月17日生まれ、東京都出身。高校卒業後、香州在住のオシムアに師事。現在は東京・埼玉を中心に活躍。パーフェクトゴルフアカデミー所属



クラブが寝るほどインパクトではフェースが開いて当たる。スライスが悪化する理由だ